

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN EMOSIONAL DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMK STRADA I

MARIA ANGGIA PRAMESTI

Guru di SLB C Dian Grahita

(Email: mariaanggipramesti@gmail.com)

Abstrak

Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dalam berbagai bentuk penyesuaian. Kemampuan emosional adalah kemampuan individu dalam aspek intrapribadi dan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi penyesuaian diri, kemampuan emosional, dan hubungan antara kemampuan emosional dan penyesuaian diri siswa SMK Strada I. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 80 siswa SMK Strada I. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur penyesuaian diri dan kemampuan emosional adalah skala penilaian. Instrumen penyesuaian diri sebanyak 78 pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,968. Instrumen kemampuan emosional sebanyak 51 pernyataan yang valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,980. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan. Guru Bimbingan dan Konseling SMK Strada I diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk merencanakan program bimbingan kelompok tentang penyesuaian diri remaja dan merancang seminar atau lokakarya yang mendukung proses penyesuaian diri.

Kata kunci: Kemampuan emosional, penyesuaian diri

Abstract

Self-adjustment is individual's effort to achieve harmony in oneself in various forms of adaptability. Emotional ability is individual's ability in the aspects of intrapersonal and interpersonal. This study was aimed to know the condition of self-adjustment, emotional ability, and the relationship between emotional ability and self-adjustment of students in Strada I High School. The subjects of this study were 80 students of Strada I High School. The technique of data collecting used to measure self-adjustment and emotional ability was rating scale. The instrument of self-adjustment were 78 valid questions with reliability coefficient amounted of 0.968. The instrument of emotional ability were 51 valid questions with reliability coefficient amounted of 0.980. The result of this study showed a positive and significant correlation. Guidance and Counseling Teacher of Strada I High School hopefully could give useful information to plan group guidance group about self-adjustment of teenagers and design seminars dan workshops to support self-adjustment process.

Keywords: emotional ability, self-adjustment

PENDAHULUAN

Kehidupan remaja tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang ada dalam setiap tahap perkembangannya. Permasalahan yang ada tersebut dapat bersumber dari berbagai faktor seperti dalam diri sendiri, keluarga, teman atau lingkungan sosial. Masalah yang dihadapi merupakan tantangan bagi para remaja agar dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan mereka. Tantangan yang dihadapi para remaja menuntut mereka untuk mampu menyesuaikan diri dengan peran barunya tersebut. Penyesuaian diri memegang peranan penting karena mempengaruhi keberhasilan ataupun ketidakberhasilan dalam proses penyesuaian diri seseorang.

Remaja mengalami perubahan yang pesat dalam perkembangan dirinya sehingga menyebabkan munculnya hambatan atau gangguan emosional. Berdasarkan hal tersebut remaja menjadi bingung untuk memutuskan setiap tindakan yang akan diambilnya. Apabila individu mampu mengenali emosi dirinya, yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi maka individu dapat mengelola emosinya. Remaja dibantu agar memahami pentingnya keterampilan emosi (dalam Novia, 2010).

Penyesuaian diri individu pada setiap jenjang berbeda dan tujuan yang akan dicapai

akan berubah pula. Dukungan dalam penyesuaian pada setiap lingkungan sangat diperlukan agar tidak menjadi hambatan untuk individu tersebut. Penyesuaian diri merupakan proses mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Tuntutan dalam penyesuaian selain terhadap dirinya, siswa juga harus mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan lingkungan yang semakin pesat. Apabila siswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai tuntutan yang ada, maka remaja akan mengalami kegagalan atau ketidakmampuan penyesuaian diri. Siswa yang memasuki lingkungan sekolah yang baru membutuhkan kemampuan penyesuaian diri. Hal ini diperlukan agar siswa dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik dan dapat mengembangkan diri dengan optimal di sekolah.

Keberadaan teman dan guru di sekolah merupakan salah satu faktor penting dalam membantu siswa untuk menyesuaikan diri. Keberadaan teman dan guru yang dapat menerima dan mendukung seorang individu pada lingkungan sekolah merupakan hal yang terpenting. Penerimaan yang ditunjukkan pada lingkungan membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan akademik dan begitu pula sebaliknya. Penolakan atau sikap yang tidak sesuai dengan yang dibutuhkan

oleh siswa di lingkungan sekolah dapat menyebabkan hambatan-hambatan pada diri siswa selama ia tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Siswa mulai menarik diri dari lingkungan bermainnya, menjadi tidak percaya diri dalam menunjukkan kemampuannya. Pada lingkungan sekolah siswa tidak hanya perlu menyesuaikan diri dengan teman atau kegiatan belajar di kelas, tetapi siswa juga harus mampu menghadapi tuntutan dan tantangan yang ada di dalam lingkungan sekolah. Tuntutan dan tantangan dalam bidang akademik dan peraturan di sekolah juga dirasakan berbeda oleh tiap siswa, terutama pada siswa baru yang masuk pada jenjang sekolah yang baru, seperti siswa Sekolah Menengah Pertama yang memasuki jenjang Sekolah Menengah Kejuruan.

Penyesuaian diri lingkungan baru, terutama di sekolah, sangat dibutuhkan oleh siswa. Mereka tidak hanya berhadapan dengan tingkat kesulitan pelajaran yang berbeda, tetapi juga berhadapan dengan kondisi lingkungan yang berbeda, karena teman dan guru memiliki karakter yang berbeda-beda. Siswa yang sulit untuk menyesuaikan diri dengan hal tersebut juga akan sulit untuk mengatur emosinya. Emosi yang akan muncul tidak hanya rasa tidak percaya diri atau malu. Siswa yang sulit untuk mengendalikan emosinya terkadang tidak

berpikir panjang untuk meluapkan emosinya dengan kekerasan.

Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri menjadi salah satu bekal penting dalam membantu remaja pada saat terjun dalam masyarakat luas.

Penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu (dalam Eva, 2016). Remaja yang tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat pada umumnya. Remaja cenderung menjadi pribadi yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta merasa malu jika berada di antara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

Penyesuaian diri pada masa remaja sangat penting karena penyesuaian diri pada masa ini merupakan kemampuan yang dibutuhkan dan psikologi remaja pada masa yang akan datang. Individu memiliki kecerdasan emosi yang baik berarti individu tersebut mampu mengelola emosi di dalam

dirinya. Kegiatan yang dilakukan dengan cara mengendalikan emosi, memahami emosi diri sendiri dan memahami emosi orang lain yang berada di sekitarnya. Penyesuaian diri menentukan nuansa pikiran dan tindakan agar sesuai dengan kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan sehingga mendukung pengelolaan emosi yang baik.

Menurut Goleman (2005), emosi berperan dalam pengambilan keputusan dan tindakan individu, khususnya remaja karena emosi menuntun setiap individu menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampau beresiko bila hanya diserahkan pada otak. Pembawaan emosi yang berbeda menuntut individu untuk dapat mengelola emosinya, baik emosi yang berasal dari dalam diri sendiri maupun yang berasal dari luar diri. Setiap individu tidak dilahirkan dalam keadaan telah mampu menyesuaikan diri. Kondisi fisik, mental, dan emosi dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan yang memungkinkan penyesuaian diri dapat berkembang dengan baik.

Menurut Alport (dalam Soeparno dan Sandra, 2011) memberikan penekanan pada pengaruh faktor lingkungan, khususnya kehadiran orang lain yang bermakna pada pikiran, perasaan dan perilaku individu. Berdasarkan pengalaman yang dialami peneliti pada umumnya proses pembelajaran akan lebih efektif jika siswa baru

dapat dengan baik menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya. Lingkungan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan remaja, karena kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat, oleh karenanya remaja dituntut untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentukbentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi, sesuai dengan peran yang dibawanya pada saat itu dengan lebih matang.

Faktor lingkungan juga berperan dalam kemampuan emosional. Individu dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang bersifat tidak menetap atau dapat berubah setiap saat. Peranan lingkungan, terutama orang tua pada masa anak-anak, sangat mempengaruhi pembentukan keterampilan emosional. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, segala kegiatan yang dilakukan tidak pernah terlepas dari pengaruh lingkungan. Lingkungan juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu atau kelompok untuk melakukan suatu tindakan atau perubahan perilaku. Lingkungan yang dihadapi oleh individu atau kelompok tertentu tidak hanya lingkungan keluarga saja, terlebih untuk seorang siswa.

Salah satu lingkungan yang lebih banyak memberikan pengaruh terhadap siswa, selain lingkungan keluarga, adalah lingkungan sekolah. Pengalaman tiap-tiap siswa dalam lingkungan sekolah yang dilalui tidak selalu

sama. Siswa mengalami tahap-tahap kondisi yang bervariasi dari pendidikan, dimulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Berdasarkan pengalaman yang dialami peneliti, pada umumnya siswa yang mampu menyesuaikan diri dalam tuntutan tersebut pun pasti akan berkembang dengan baik dan dapat mengikuti kegiatan di sekolah. Sebaliknya, jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, siswa terkadang akan melakukan tindakan yang tidak diharapkan. Tindakan yang mungkin dapat dilakukan oleh siswa seperti, menarik diri dari lingkungan belajar dan bermain, menjadi siswa yang memberontak terhadap peraturan yang telah ditetapkan atau hanya akan melakukan apa yang ingin ia lakukan saja tanpa menghiraukan hal yang telah ditetapkan.

Fenomena yang terkait dengan kemampuan emosional dan penyesuaian diri ini pernah terlihat disalah satu sekolah swasta yang pernah diamati peneliti. Siswa tersebut terlihat sulit untuk mengatur emosinya ketika menghadapi suatu masalah. Salah satu permasalahan yang pernah terlihat yaitu ketika sedang berkumpul bersama dengan teman-teman saat istirahat. Siswa lain terlihat saling memberikan pendapat dan tidak jarang mereka saling memberikan pernyataan yang berisikan candaan. Siswa yang penulis maksudkan pun ikut berkumpul, ketika

pernyataan candaan itu diarahkan kepada siswa tersebut, ia langsung ingin bertindak kasar (memukul dan mengejar) kepada siswa lain. Jika mampu mengontrol atau mengendalikan perasaan mereka, dalam proses perkembangan menuju mengelola emosi. Hal ini tidak berarti remaja harus mengendalikan semua gejolak emosi yang muncul. Remaja diharapkan dapat memahami dan mampu mencapai kondisi emosional yang sesuai dengan keadaan. Kemampuan emosional berperan penting bagi diri siswa sebagai salah satu faktor pendukung terhadap penyesuaian diri maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara kemampuan emosional dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Strada I Jakarta Pusat.

Menurut Tyson (dalam Semium, 2006), penyesuaian diri memiliki arti seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran atau jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Hal tersebut berarti belajar bagaimana bergaul atau berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana menghadapi situasi dan kondisi yang ada di lingkungan. Individu sebagai makhluk hidup senantiasa berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup. Menurut Kartono (dalam Eva, 2016), penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk

mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Pengertian emosi adalah suatu kondisi perasaan yang dirasakan individu, misalkan sedih, marah, dan senang. Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu “*emovere*”, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang cenderung berperilaku menangis. Cooper dan Sawaf (dalam Muttaqiyathun, 2010) mendefinisikan kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Menurut Goleman (2005), semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Chaplin (dalam Oktrianty, 2010) mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang dialami individu mencakup perubahan perasaan yang disadari dan yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Emosi adalah suatu reaksi terhadap suatu perangsang yang menyebabkan

perubahan fisiologis, disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus (dalam Oktrianty, 2010). Menurut Goleman (dalam Christina, 2017), kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengatur kehidupan emosi dengan intelegensi menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Salovey dan Mayer (dalam Stein & Book, 2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih, dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.

Menurut Goleman (dalam Christina, 2017) menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam menyelesaikan permasalahan ditentukan oleh kualitas kecerdasan. Sebagian dari kecerdasan yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan adalah kecerdasan yang berkaitan dengan aspek emosional. Keterampilan emosional merupakan kemampuan yang sama dengan kemampuan matematika dan kemampuan verbal. Keterampilan emosional adalah *meta-ability*, menentukan seberapa baik manusia mampu menggunakan keterampilan lain manapun yang dimiliki, termasuk intelektual

yang belum terasah. Segal (dalam Sudarnoto, 2003) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional memberi cara untuk mengetahui seberapa sehat pekerjaan bagi individu dan kebutuhan dasar apa yang terpenuhi atau gagal dipenuhi oleh pekerjaan tersebut.

Goleman (dalam Prayuni, 2015) mengelompokkan emosi ke dalam golongan-golongan besar sebagai berikut.

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia, dan panik.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, pua, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan batas ujungnya, mania.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- g. Jengkel: hina, jijik mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu: rasa salah, malu hati kesal hati sesal, hina, aib dan hati hancur lebur.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X (sepuluh) SMK Strada I tahun akademik 2017/2018 yang berjumlah 115 siswa. Kelompok uji coba instrumen diambil dari kelas X-A berjumlah 30 siswa. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada 85 orang siswa lainnya dari kelas X B : 30 siswa, X C : 26 siswa, X D : 29 siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data adalah menggunakan skala penilaian. Teknik analisis data adalah korelasi *Product Moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data penelitian secara deskriptif diuraikan dari tiap-tiap komponen dan indikator. Variabel penyesuaian diri dikelompokkan ke dalam lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, dan sangat rendah. Perhitungan ini menggunakan analisis

deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase.

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi sebanyak 3 siswa (4%), siswa yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi sebanyak 33 siswa (42%), siswa yang memiliki penyesuaian diri yang sedang sebanyak 40 siswa (50%), dan siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah sebanyak 3 siswa (4%). Hal yang dapat disimpulkan bahwa kurang dari separuh (42%) siswa telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan sangat tinggi. Kategori tingkat penyesuaian diri siswa SMK Strada I yang terbanyak berada pada tingkat sedang sebanyak 40 siswa (50%).

Pada komponen penyesuaian diri dengan ‘menghadapi masalah secara langsung’ dengan indikator ‘penyesuaian diri dengan menghadapi masalah secara langsung’ terdapat dua indikator: (1) menghadapi masalah secara langsung dengan segala akibatnya sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1419 dan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 284 dan (2) mengemukakan permasalahan secara asertif sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1435 dan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 287. Kesimpulan dalam komponen penyesuaian diri dengan

menghadapi masalah secara langsung menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu mengemukakan masalah secara asertif daripada menghadapi masalah secara langsung dengan segala akibat.

Pada komponen ‘penyesuaian diri dengan dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)’ terdapat dua indikator: (1) mencari berbagai pengalaman dalam menghadapi masalah sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 286 dan (2) mencari informasi tambahan dalam memecahkan masalah sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 236. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu mencari berbagai pengalaman dalam menghadapi masalah daripada mencari informasi tambahan dalam memecahkan masalah.

Komponen ‘penyesuaian diri dengan *trial and error* atau coba-coba’ terdapat dua indikator: (1) berani mencoba tindakan yang baru sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 264 dan (2) memilih tindak lanjut yang tepat sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 298. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu memilih tindakan yang tepat daripada berani mencoba tindakan yang baru.

Komponen ‘penyesuaian diri dengan substitusi (mencari pengganti)’ terdapat dua indikator: (1) menemukan jalan keluar saat mengalami kendala atau hambatan sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1370 dan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 274 dan (2) mendapatkan cara pengganti atau alternatif dari kegagalannya sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1395 dan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 279. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu mendapatkan cara pengganti atau alternatif daripada menemukan jalan keluar saat mengalami kendala atau hambatan.

Komponen ‘penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri’ terdapat dua indikator: (1) menggali kemampuan khusus dalam diri sebanyak empat pernyataan dengan total skor 985 dan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 246 dan (2) mampu mengembangkan diri sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 269. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu mengembangkan diri daripada menggali kemampuan khusus dalam diri.

Komponen ‘penyesuaian dengan belajar’ terdapat dua indikator: (1) usaha yang tekun untuk memperoleh pengetahuan sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 241 dan (2) usaha

meningkatkan keterampilan yang dilakukan sebanyak empat pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 241. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu memiliki keseimbangan antara usaha yang tekun untuk memperoleh pengetahuan dengan usaha meningkatkan keterampilan yang dilakukan.

Komponen ‘penyesuaian diri inhibisi dan pengendalian diri’ terdapat dua indikator: (1) pertama memilih tindakan yang tepat sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 297 dan (2) mengendalikan diri secara tepat sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1370 dan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 274. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu memilih tindakan yang tepat daripada mengendalikan diri secara tepat.

Komponen ‘penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat’ terdapat dua indikator: (1) menyusun perencanaan dengan cermat sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1250 dan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 252 dan (2) mempertimbangkan keputusan dari berbagai segi sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1375 dan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 275. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu mempertimbangkan keputusan

dari berbagai segi daripada menyusun perencanaan dengan cermat.

Distribusi skor rata-rata komponen variabel penyesuaian diri menunjukkan bahwa komponen penyesuaian diri dengan menghadapi masalah secara langsung dengan rata-rata skor 285. Pada komponen penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi dengan rata-rata skor total 262. Pada komponen penyesuaian diri dengan *trial and error* atau coba-coba dengan rata-rata skor total 281. Pada komponen penyesuaian diri dengan substitusi dengan rata-rata skor total 276. Pada komponen penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri dengan rata-rata skor total 259. Pada komponen penyesuaian dengan belajar dengan rata-rata skor total 241. Pada komponen penyesuaian diri inhibisi dan pengendalian diri dengan rata-rata skor total 285. Pada komponen penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat dengan rata-rata skor total 262. Jadi komponen penyesuaian diri yang memiliki rata-rata skor tertinggi yaitu komponen penyesuaian diri dengan menghadapi masalah secara langsung dengan rata-rata skor pernyataan sebesar 285 dengan jumlah pernyataan 10 pernyataan dan skor total komponen 2854. Kesimpulan dalam setiap komponen penyesuaian diri yaitu komponen penyesuaian diri dengan menghadapi masalah secara langsung, komponen penyesuaian diri

inhibisi dan pengendalian diri, komponen penyesuaian diri dengan *trial and error* atau coba-coba, komponen penyesuaian diri dengan substitusi, komponen penyesuaian diri dengan eksplorasi, komponen penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat, komponen penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri, dan komponen penyesuaian dengan belajar.

Variabel kemampuan emosional dikelompokkan ke dalam lima klasifikasi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Perhitungan ini menggunakan analisis deskriptif berupa distribusi frekuensi dari persentase. Untuk menghitung rentang skor maksimal dan skor minimal dari variabel kemampuan emosional.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki kemampuan emosional yang sangat tinggi sebanyak 6 siswa dengan persentase sebesar (8%), siswa yang memiliki kemampuan emosional yang tinggi sebanyak 49 siswa (61%), siswa yang memiliki kemampuan emosional yang sedang sebanyak 23 siswa dengan persentase sebesar (28%), dan siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase sebesar (3%). Hal yang dapat disimpulkan bahwa klasifikasi tingkat kemampuan emosional siswa SMK Strada I yang terbanyak berada

pada tingkat klasifikasi yang tinggi sebanyak 49 siswa (61%).

Rata-rata indikator intrapribadi, terdapat dua indikator pertama memiliki kesadaran diri sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 297. Pada indikator kedua memahami kondisi diri sendiri sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 276. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu memiliki kesadaran diri daripada memahami kondisi diri sendiri.

Rata-rata indikator antarpribadi, terdapat dua indikator pertama mampu membina relasi sosial dengan baik sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1435 dan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 235. Pada indikator kedua memiliki tanggung jawab sosial sebanyak empat pernyataan dengan total skor 1204 dan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 241. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu membina relasi sosial dan kurang daripada memiliki tanggung jawab sosial.

Rata-rata indikator penyesuaian diri, terdapat tiga indikator pertama mampu bersikap realitas dalam menghadapi masalah sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1365 dan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 273. Pada indikator kedua menyesuaikan diri dengan fleksibel sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1391

dan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 277. Pada indikator ketiga menerapkan pemecahan masalah yang tepat sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator ketiga sebesar 280. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu menerapkan pemecahan masalah yang tepat lebih tinggi daripada menyesuaikan diri dengan fleksibel dan mampu bersikap realitas dalam menghadapi masalah.

Rata-rata indikator pengendalian stres, terdapat dua indikator pertama mampu menghadapi konflik dengan tegar sebanyak lima pernyataan dengan rata-rata dari indikator pertama sebesar 277. Pada indikator kedua mampu menunda atau menahan keinginan bertindak sebanyak dua pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 112. Hal ini menunjukkan siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu menghadapi konflik dengan tegar daripada menunda atau menahan keinginan bertindak.

Rata-rata suasana hati umum, terdapat dua indikator pertama memiliki sikap positif dalam menghadapi kesulitan sebanyak lima pernyataan didapatkan rata-rata dari indikator pertama sebesar 293. Pada indikator kedua bersyukur dalam berbagai kondisi kehidupan sebanyak lima pernyataan dengan total skor 1590 dan didapatkan rata-rata dari indikator kedua sebesar 318. Hal ini menunjukkan

siswa-siswi SMK Strada I lebih mampu bersyukur dalam berbagai kehidupan lebih tinggi daripada memiliki sikap positif dalam menghadapi kesulitan.

Skor rata-rata komponen intrapribadi dengan jumlah sepuluh pernyataan memiliki skor total 2879 dengan rata-rata skor 288. Komponen antarpribadi dengan jumlah pernyataan sembilan memiliki skor total 2639 dengan rata-rata skor 293. Komponen penyesuaian diri dengan jumlah lima belas pernyataan memiliki skor total 4155 dengan rata-rata skor 277. Komponen pengendalian stres dengan jumlah tujuh pernyataan memiliki skor total 1945 dengan rata-rata skor 278. Komponen suasana hati umum dengan jumlah sepuluh pernyataan memiliki skor total 3062 dengan rata-rata skor 306 variabel kemampuan emosional menunjukkan bahwa pada komponen pengendalian stress memiliki skor total 1945 dengan rata-rata skor 278. Komponen antarpribadi dengan rata-rata skor 293. Komponen intrapribadi dengan rata-rata skor 288. Komponen penyesuaian diri dengan rata-rata skor 277. Komponen suasana hati umum dengan rata-rata skor 306. Berdasarkan hasil distribusi skor rata-rata komponen variabel kemampuan emosional dapat diketahui bahwa kemampuan emosional pada komponen yang memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu komponen suasana hati umum dan hasil yang terendah yaitu komponen

penyesuaian diri. Kesimpulan dalam setiap komponen kemampuan emosional yaitu komponen suasana hati umum, komponen antarpribadi, komponen intrapribadi, komponen pengendalian stres, dan komponen penyesuaian diri.

Perhitungan korelasi variabel penyesuaian diri dan kemampuan emosional menghasilkan korelasi sebesar 0.73 dengan p sebesar 0,00 dengan probabilitas kesalahan lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti hasil korelasi tersebut positif dan signifikan antara kemampuan emosional dan penyesuaian diri. Semakin positif penyesuaian diri maka semakin tinggi kemampuan emosional siswa. Penyesuaian diri dijelaskan oleh kemampuan emosional sebesar 54% dan sisanya dijelaskan oleh variabel-variabel lainnya seperti komunikasi interpersonal atau kepercayaan diri, dan lain-lainnya yang belum diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa secara umum penyesuaian diri siswa kelas X SMK Strada I berada pada klasifikasi sedang hal ini berarti dapat melakukan penyesuaian diri yang cukup baik dan cukup mampu melakukan penyesuaian diri tetapi pada kondisi tertentu siswa. Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan Tyson (dalam Semium, 2006), penyesuaian diri memiliki arti seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran atau jiwa, atau bahkan

pembentukan simtom-simtom. Hal tersebut berarti belajar bagaimana bergaul atau berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana menghadapi situasi dan kondisi yang ada di lingkungan. Individu sebagai makhluk hidup senantiasa berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup.

Hasil analisis variabel kemampuan emosional siswa SMK Strada I berada tingkat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa (61%) SMK Strada I memiliki kemampuan emosional yang baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dan kemampuan emosional. Hal tersebut juga didukung dengan adanya salah satu komponen kemampuan emosional yaitu adanya komponen penyesuaian diri. Hal ini berarti adanya hubungan positif dan signifikan. Semakin tinggi kemampuan emosional maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Hal ini mendukung pendapat Salovey dan Mayer (dalam Stein & Book, 2000), kemampuan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih, dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Goleman (2000) menyatakan bahwa keberhasilan individu

dalam menyelesaikan permasalahan ditentukan oleh kualitas kecerdasan. Sebagian dari kecerdasan yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan adalah kecerdasan yang berkaitan dengan aspek emosional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pertama, berdasarkan klasifikasi variabel penyesuaian diri, diketahui bahwa terdapat 40 siswa dengan tingkat penyesuaian diri yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar (50%) siswa kelas X SMK Strada I memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang.

Kedua, berdasarkan klasifikasi variabel kemampuan emosional, diketahui bahwa terdapat 49 siswa dengan tingkat kemampuan emosional yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar (61%) siswa kelas X SMK Strada I dapat memiliki tingkat kemampuan emosional yang tinggi.

Ketiga, berdasarkan hasil perhitungan korelasi dapat disimpulkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan emosional dengan penyesuaian diri, hal ini berarti semakin positif kemampuan emosional maka semakin tinggi penyesuaian diri. Pada variabel penyesuaian diri terdapat delapan komponen dengan urutan dari skor tertinggi

sampai terendah. Kedelapan komponen tersebut meliputi: penyesuaian diri inhibisi dan pengendalian diri, penyesuaian diri dengan menghadapi masalah secara langsung, penyesuaian diri dengan trial and error atau coba-coba, penyesuaian diri dengan substitusi, penyesuaian diri dengan eksplorasi, penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat, penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri, dan penyesuaian dengan belajar. Pada variabel kemampuan emosional terdapat lima komponen dengan urutan dari skor tertinggi sampai terendah. Kelima komponen tersebut meliputi: suasana hati umum, antarpribadi, intrapribadi, pengendalian stres, penyesuaian diri dan penyesuaian diri. Hal ini berarti bahwa hasil korelasi tersebut positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kemampuan emosional. Hal ini berarti semakin positif penyesuaian diri maka semakin tinggi kemampuan emosional.

Saran

Pertama, kepada Guru Bimbingan dan Konseling SMK Strada I disarankan agar penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna untuk merencanakan program bimbingan dengan tujuan untuk pengembangan diri peserta didik. Guru BK dapat memberikan bimbingan kelompok tentang penyesuaian diri remaja. Guru BK

juga dapat merancang seminar atau workshop bagi siswa yang sangat penting dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

Kedua, kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FPB Unika Atma Jaya agar penelitian dapat dijadikan salah satu referensi bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lanjutan tentang kemampuan emosional dan penyesuaian diri. Peneliti melihat penyesuaian diri memiliki lingkup yang luas. Oleh karena itu, peneliti menyarankan mahasiswa untuk melakukan penelitian pada variabel-variabel seperti hubungan interpersonal, kepercayaan diri, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Christina, J. (2017). *Hubungan antara kemampuan mengelola emosi dankomitmen kerja dengan kualitas kehidupan kerja karyawan PT Utama Bakti Farmasi*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

- Eva. (2016). *Hubungan antara kemampuan interpersonal dan penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2014 FPB Unika Atma Jaya*. Skripsi Sarjana tidak diterbitkan. Jakarta: FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Gerungan, W.A. (2004). *Psikologi sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 01(01).
- Muttaqiyathun, A. & Ahyani, L.N. (2010). Hubungan emotional quotient, intellectual quotient dan spiritual quotient dengan entrepreneur's performance. *Ekonomika-Bisnis*, 02(02).
- Novia, L. N. (2015). Penanganan konselor terhadap masalah penyesuaian diri siswa SMA Negeri 3 Tuban. *Jurnal BK Unesa*, 05(01), 9-18.
- Oktrianty, E. (2010). *Hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMPK V Penabur Jakarta*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Prayuani, T.D. (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosional dan penghargaan diri siswa kelas XI SMAK Sang Timur, Kebon Jeruk, Jakarta*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan mental: pandangan umum mengenai penyesuaian diri & kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Stein, S.J. & Howard E.B. (2002). *Ledakan EQ 15 prinsip dasar kecerdasan emosional dalam meraih sukses*. Bandung: Kaifa.
- Subagya, M. (2015). *Hubungan antara persepsi terhadap gaya kelekatan yang aman dengan orang tua dan penyesuaian diri siswa SMPK Tirtamarta BPK Penabur Cinere*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sunarto, H. (2009). *Perkembangan peserta pendidik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Soeparno, K. & Sandra, L. (2011). Social psychology: the passion of psychology. *Buletin Psikologi*, 19(1).
- Sulistyowati, F.S. (2014). *Pengaruh lingkungan sekolah dan pengetahuan terhadap perilaku kekerasan di kalangan pelajar*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Sudarnoto, L.F.N. (2003). *Usaha pengembangan keterampilan emosional dalam kehidupan kerja*. Jakarta: BK FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sudarnoto, L.F.N. (2017). *Metodologi penelitian*. Diklat Kuliah. Jakarta: BK FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Utami, M.B. (2016). *Hubungan antara harga diri dengan penyesuaian diri siswi kelas X SMK Tarakanita*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FPB Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.